

LEBERWICKEL

Die Leber übernimmt täglich zahlreiche Aufgaben im Stoffwechsel und unterstützt den Körper dabei, Nährstoffe zu verarbeiten und Stoffwechselprodukte umzuwandeln.

Ein Leberwickel verbindet Wärme, Berührung und Ruhe zu einem wohltuenden Ritual. Die Kombination aus feuchter Wärme und Entspannung kann die Durchblutung im Bereich der Leber fördern und wird von vielen Menschen als angenehm und entlastend empfunden. Gerade bei anhaltendem Stress, Erschöpfung oder dem Gefühl, ständig zu funktionieren, kann ein Leberwickel helfen, bewusst innezuhalten und wieder mehr mit dem eigenen Körper in Kontakt zu kommen.

LEBERKRAFT IST LEBENSKRAFT

Manchmal beginnt Entlastung nicht mit einer großen Veränderung. Sondern mit einem kleinen Ritual, das Wärme, Berührung und einen Moment des Innehaltens verbindet.

Ein Leberwickel ersetzt keine gesunde Lebensweise. Er kann jedoch ein bewusster Zwischenraum sein – für deinen Körper und dein Nervensystem.

Der Leberwickel unterstützt die Durchblutung im Bereich von Leber und Gallenblase. Gleichzeitig schenkt er dem gesamten Körper eine Phase der Ruhe und Regeneration.

ABLAUF

Lege dafür ein Leinentuch oder Baumwolltuch in heißes Wasser, wringe es gut aus und lege es auf die Leberregion unterhalb des rechten Rippenbogens. Decke es mit einem trockenen Handtuch ab und halte die Region mit einer Wärmflasche für etwa 20–30 Minuten angenehm warm.

Wer mag, kann die Anwendung mit einem Leberöl ergänzen und dieses vorher sanft in die Leberregion einmassieren.

LEBER-DETOX-ÖL

3 Tr. Immortelle

3 Tr. Lavendel

oder

6 Tr. Rosmarin Verbenon

mit 20 ml Mandel- oder Jojobaöl vermischen und vor dem Leberwickeln die Leberregion damit einmassieren.



Wärme. Berührung. Ruhe.

Manchmal braucht der Körper nicht mehr als einen Moment, in dem er wahrgenommen wird.

RIZINUS-PACKUNG

Unser Körper sendet uns immer wieder Signale und Warnzeichen, welche auf Belastungen hinweisen. Der Darm spielt hier eine zentrale Rolle. Gifte die auf eine natürliche Weise nicht ausgeschieden werden können verursachen Verstopfungen, Blähungen und Verdauungsprobleme und wirken sich auch auf alle anderen Ausscheidungsorgane und auf unseren gesamten Organismus aus.

Regelmäßige Rizinus-Packungen, als traditionelle Wärmerituale, können die Durchblutung verbessern und die Ausscheidung erhöhen. Stimulieren die Lymphe und den gesamten Bauchraum, können Verhärtungen lösen, Narben aufweichen und nähren die Haut.



RIZINUS-PACKUNG

50 ml Rizinusöl

4 Tr, Kardamom

2 Tr. Fenchel

1 Tr. Kamille blau oder römisch

1 Gaze oder Mulltuch ca. 20 x 30 cm, eine Rolle Cellophan und Wärmeflasche

Die Packung kann ein- bis zweimal pro Woche über einen Zeitraum von vier bis sechs Wochen angewendet werden.

ABLAUF

- Etwa zwei Drittel des Rizinusöls leicht erwärmen und das Mulltuch damit tränken.
- Das restliche Öl sanft auf Bauch-, Leber- und Nierenregion einmassieren.
- Das getränkte Tuch auf den Bauch legen.
- Mit Cellophan und einem Handtuch abdecken (Rizinusöl ist sehr fettig!) und die Bauchregion mit einer Wärmflasche angenehm warm halten.
- Etwa 60 Minuten ruhen – vielleicht mit ruhiger Musik oder einem guten Buch.
- Anschließend das Öl mit einer milden Seife und einem weichen Waschlappen entfernen.
- Zum Abschluss den Bauch sanft im Uhrzeigersinn ausstreichen oder eine Hara-Massage durchführen.

Leberwickel und Rizinus-Packungen ersetzen keine medizinische Behandlung. Sie können jedoch eine wohltuende Ergänzung sein, wenn du deinem Körper bewusst mehr Ruhe, Wärme und Aufmerksamkeit schenken möchtest.